el Popular

Jueves 16 de enero del 2025

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00

SU EX PAREJA ES EL PRINCIPAL SOSPECHOSO, PERO SE SUICIDÓ ANTES DE QUE SE DESCUBRA CADÁVER DE ELLA

PÁGINA 2

- Se cree que ex enamorado la mató en su casa y la escondió en el chiquero.
- En la misma vivienda él fue velado, pero nadie sabía que ahí estaban los restos de la docente.

HALLAN CUERPO DE PROFESORA EN CORRAL



LEYLA CRISTÓBAL PEÑADILLO (VÍCTIMA)



ROBERTO PALOMINO ROMERO (PRESUNTO FEMINICIDA)

¡ARRIBA ALIANZA!

- Un partido empató 1-1 y otro le ganó 2-1 a Vélez en Argentina.

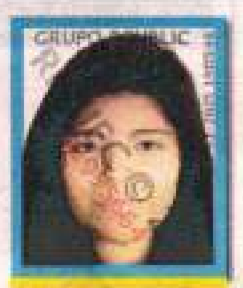
GRAVE ACUSACIÓN



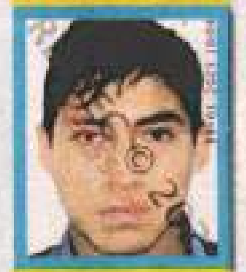
- Señalan a Nicola Porcella como agresor de mujer en México.

ESTABA ENTERRADO EN CORRAL DE LA CASA DE SU EX PAREJA

Hallan cuerpo de profesora



LEYLA CRISTÓBAL PENADILLO (VÍCTIMA)



ROBERTO PALOMINO ROMERO (PRESUNTO ASESINO)

- Cadáver fue reconocido por papá de la propia maestra.
- Joven estaba desaparecida desde el 31 de diciembre.
- Su ex enamorado se suicidó y era el principal implicado en el caso.

Valeria Tasso

Después de una intensa búsqueda de 15 días, fue encontrado ayer sin vida el cuerpo de la profesora Leyla Cristóbal Penadillo, de 28 años, en la casa de su ex pareja Roberto Palomino, en el pasaje 3 de Octubre, en el cerro San Pedro, El Agustino.

La joven profesora había sido reportada desaparecida desde el 31 de diciembre último, dejando en una profunda preocupación a sus familiares y amistades, que temían lo peor, cosa que se confirmó.

Tras una investigación conjunta de la Dirección de Trata de Personas y la Unidad de Desaparecidos, su cuerpo fue encontrado en el corral de la vivienda del principal implicado, a 50 centímetros de profundidad.

La diligencia de la Fiscalía estuvo a cargo del fiscal provincial Luis Espinoza Velásquez y del fiscal adjunto provincial Jonathan Ruiz Vargas, junto con peritos de criminalística, personal del Instituto de Medicina Legal y de la División de Homicidios de la PNP.

ESTABA ENTERRADA

El cadáver fue encontrado enterrado en el segundo ambiente de dicha vivienda. Su padre tuvo la penosa labor de reconocer el cuerpo de Leyla. Llorando y con un dolor profundo confirmó la identidad de su hija, a quien habían buscado sin descanso con la esperanza de encontrarla viva.

El crimen tiene como principal sospechoso a Roberto Carlos Palomino Romero, ex pareja de la víctima, quien fue hallado muerto apenas cuatro días después de la desaparición de Leyla, lo que complicó la investigación en sus primeras etapas.

Días antes se realizaron pruebas con luminol y se emplearon canes para la búsqueda en la casa, sin que se encontraran rastros. Ante esta situación, la Policía no descarta la posibilidad de que se hayan utilizado productos químicos para dificultar el hallazgo del cuerpo.



EL CORRAL DE LA CASA DONDE FUE ENCONTRADO EL CUERPO DE LEYLA CRISTÓBAL PENADILLO EN EL AGUSTINO.

MADRE E HIJO POR INCENDIO EN EL CALLAO

Mueren calcinados



SINIESTRO CONSUMIÓ SEIS VIVIENDAS DE LA ZONA DE TIWINZA.

Mayra Damaris Urrutia Ochoa murió calcinada junto con su hijo de cinco años debido a un incendio que se registró en la zona de Tiwinza en el Callao.

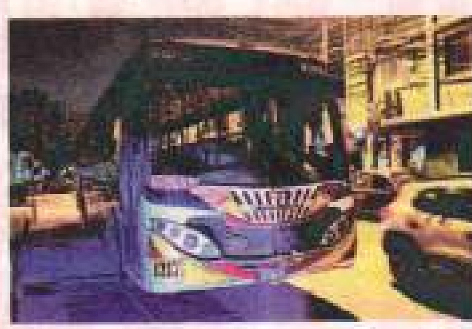
La madre y su niño no pudieron escapar del intenso fuego y murieron abrazados en el interior de la vivienda que fue consumida por las llamas.

Vecinos dijeron que escucharon los gritos desgarradores de la progenitora, pero no pudieron hacer nada debido al fuego.

El incendio, que empezó a las 9:30 a.m., fue calificado como Código 1 y dejó seis viviendas reducidas a cenizas. Como consecuencia de ello, unas 30 personas quedaron damnificadas. El siniestro habría sido originado por la caída de un poste de energía eléctrica. (C.L.P.)

BUS EN EL QUE VIAJABAN FUE ASALTADO

Pasajeros pasan terror



HAMPONES SE HICIERON PASAR COMO USUARIOS.

Un bus de transporte público repleto de pasajeros fue asaltado por tres delincuentes armados en la primera cuadra de la calle Juan Villa, en la urb. Ingeniería en San Martín de Porres.

Los facinerosos viajaban también en la unidad y al llegar a dicho punto se levantaron para sacar sus armas de fuego.

Uno de los malhechores realizó un disparo al techo del bus para intimidar a los pasajeros y llevarse sus pertenencias para luego huir con todo el botín acumulado. (C.L.P.)

el Popular
Jueves 16 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14.784
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

"A veces la realidad es triste y para no llorar reímos. Ahí estoy yo para dibujarte esa sonrisa.

Algunos lo pueden llamar bufón. Pero no lo soy en el humor hay crítica, en el humor hay denuncia.

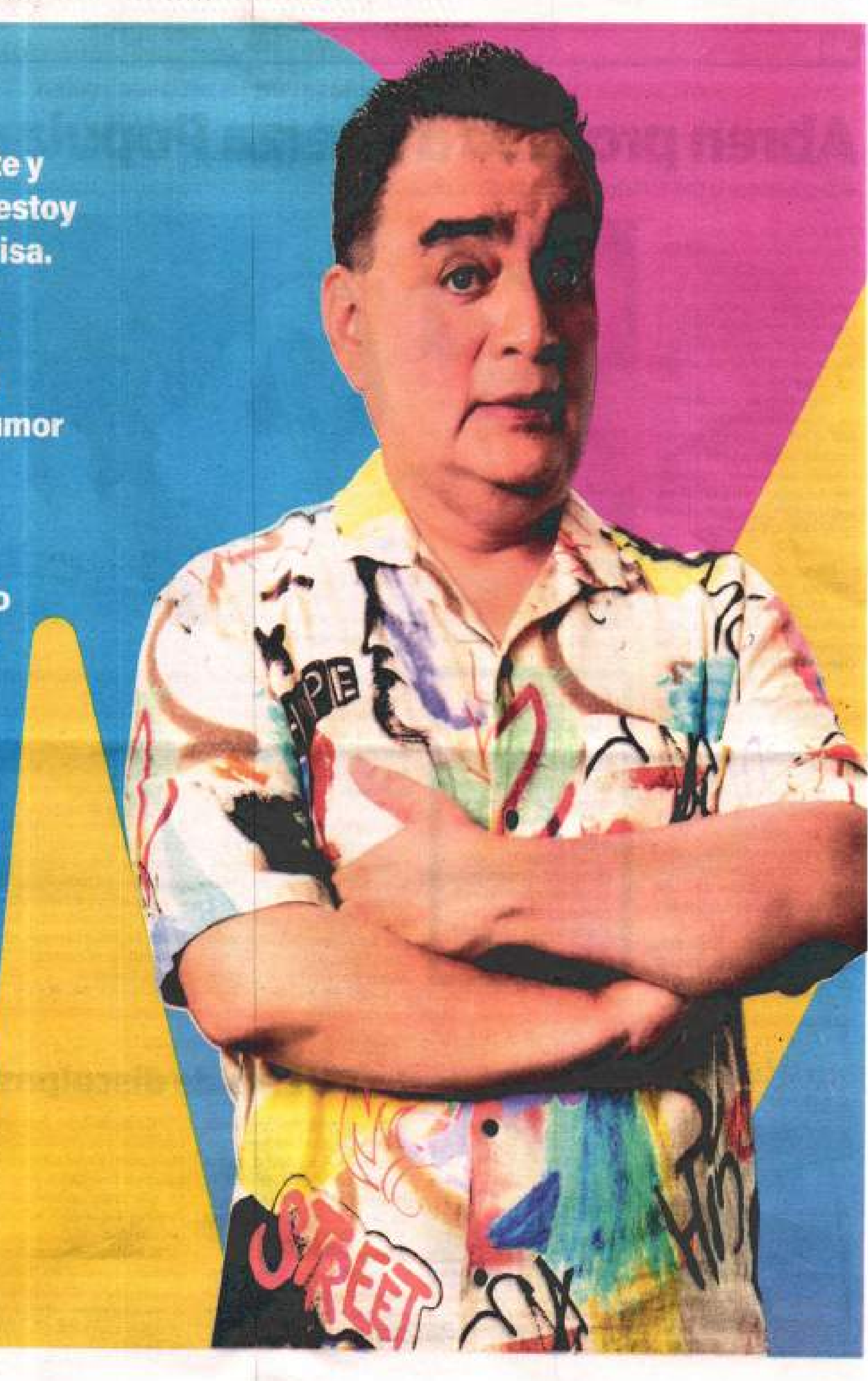
Para que, cuando pase la risa, lo que siga resonando en tu cabeza sea algo que necesitamos cambiar.

Riamos juntos, pero que nadie se ría del Perú."

Jorge Benavides

ATV

Atrevámonos



POR VIAJE DE KEIKO FUJIMORI A ESTADOS UNIDOS EN EL QUE GASTÓ S/28 MIL DEL DINERO PÚBLICO

Abren proceso a Fuerza Popular

✦ Según jefe de la ONPE, Piero Corvetto, plata no debe usarse en conceptos que no sean de capacitación.

La Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE) inició un procedimiento sancionador contra el partido Fuerza Popular por el viaje que realizó su lideresa Keiko Fujimori a California (Estados Unidos) en mayo del año pasado.

"Nosotros hemos abierto un procedimiento sancionador al respecto y yo soy un órgano sancionador y, por lo tanto, no puedo opinar sobre cuál es el devenir del expediente", manifestó el jefe de la ONPE, Piero Corvetto, en Canal N.

En el documento emitido en primera instancia se advierte que Fujimori habría incurrido en una infracción contra la Ley de Organizaciones Políticas (LOP) por haber usado 28 mil soles del dinero que recibió su partido por concepto de financiamiento público directo para su viaje al exterior.

Corvetto precisó que el dinero del Estado que reciben los partidos políticos con representación en el Parlamento debe ser destinado a actividades de capacitación y funcionamiento y no para otros fines.

"El uso del financiamiento tiene que estar vinculado exclusivamente a aspectos de capacitación y aspectos de funcionamiento. Si no se encuentra sustentado de esa manera, no está debidamente utilizado el financiamiento público directo", acotó la autoridad.



EX CANDIDATA KEIKO FUJIMORI VIAJÓ A ESTADOS UNIDOS EN MAYO DEL 2024.

Otros gastos de FP

Se reveló que Fuerza Popular usó más de 42 mil soles del dinero del financiamiento público directo para viajes al extranjero, entre boletos y cuotas de ingreso a capacitaciones. Esta información se desprende de la rendición de cuentas por el partido, correspondiente al primer semestre del 2024.

INVITACIÓN ACADÉMICA

Recordemos que Keiko Fujimori informó en su momento, a través de sus redes sociales, que el viaje que hizo a Estados Unidos fue por una "invitación académica" por parte del Dominican University of California, cosa que muchos no le creen.

"Muy contenta de iniciar, junto a miembros de Fuerza Popular, una visita académica en California, Estados Unidos. Esta invitación significa una gran oportunidad para intercambiar experiencias con universidades e instituciones políticas y empresas de tecnología. Por acá les iré contando cómo vamos", posteó la hija de Alberto Fujimori en esa oportunidad en su cuenta de "X". (Omal Lozano)



BONO SERÁ ENTREGADO A LOS TRABAJADORES EN SUS CUENTAS.

RECIBIRÁN S/200 EN EL PRIMER TRIMESTRE

Bono para trabajadores del sector público

El Gobierno entregará un bono extraordinario de S/200 a los trabajadores del sector público, que se depositará en sus cuentas bancarias durante el primer trimestre de 2025.

Los trabajadores que pertenezcan a los siguientes regímenes laborales serán los beneficiarios con el bono:

1. Decreto Legislativo 276: personal que forma parte de la Carrera Administrativa en el sector público.

2. Decreto Legislativo 1057 (CAS): contratos administrativos de servicios que están sujetos a las condiciones laborales específicas de este régimen.

3. Decreto Legislativo 728: trabajadores bajo el régimen laboral privado que laboran en entidades públicas. (O.L.)

COLCHADO SOBRE GOBIERNO Y CONGRESO

"Están jugando en pared"



CORONEL EN RETIRO DICE QUE RESPONDERÁ A SUS DETRACTORES EN LOS PRÓXIMOS DÍAS.

El coronel de la Policía Nacional en situación de retiro, Harvey Colchado, refirió que existe un "pacto" entre el Gobierno y el Congreso, luego de que el congresista Américo Gonza criticara su labor al frente de la Diviac.

Según Colchado, las críticas del legislador de Perú Libre son parte de un "juego en pared" entre el Ejecutivo y Legislativo para denostar en su contra con medias verdades y falsedades.

"Esa es una media verdad que (Gonza) ha señalado repitiendo lo que dijo el ministro Santiváñez, porque están jugando en pared, muchas bancadas del Congreso con este Gobierno por este pacto que hay (...) Solo salen a decir medias verdades, pero ahora sí me puedo defender, ahora puedo salir a hablar", dijo a RPP. (O.L.)



TRAS SUSPENSIÓN DE FESTIVAL

La PUCP pide disculpas



PUCP SUSPENDIÓ EL FESTIVAL SALIENDO DE LA CAJA Y PIDIÓ DISCULPAS.

La obra de teatro *María Maricón* desató una fuerte polémica en el ámbito cultural y religioso. A raíz de ello, la Pontificia Universidad Católica del Perú canceló el *Festival Saliendo de la Caja*, en el que se iba a presentar la obra.

La PUCP emitió un comunicado en el que expresó su rechazo al "mal uso de símbolos religiosos" en la obra y ofreció disculpas a la comunidad.

"Ratificamos los principios católicos que rigen nuestra institución y realizaremos los procesos necesarios para evitar que situaciones similares vuelvan a suceder", señaló la universidad.

El festival, que tenía como objetivo mostrar los trabajos finales de los estudiantes de Artes Escénicas, quedó suspendido en su edición número 24. (O.L.)

CONGRESISTA LUIS KAMICHE PRESENTÓ PROYECTO DE LEY

Prohibirían uso de celulares a escolares en el colegio

✚ Legislador dice que propuesta es para no exponer al peligro a menores.



VARIOS PAÍSES APLICARON DICHA MEDIDA.

Carlos Lara Porras

Los escolares ya no podrían hacer uso del teléfono celular, mientras estén en el colegio, de aprobarse un proyecto de ley.

La propuesta es del congresista Luis Kamiche de Alianza para el Progreso.

"Para garantizar su aprendizaje y prevenir el ciberacoso y la violación de su privacidad, se prohíbe el uso de celulares y otros dispositivos electrónicos en las instituciones educativas, tanto en las aulas como en momentos de recreo, si su uso no está directamente relacionado con fines educativos", señala el texto del proyecto de ley.

El legislador justificó su propuesta aduciendo que los escolares están expuestos "al uso excesivo del internet" como el grooming, sexting, ciberacoso, pornografía infantil y la usurpación de identidad, que pueden perjudicar su aprendizaje. ▲



También en otros países

Los países que prohibieron el teléfono celular a los escolares son Brasil, Francia, China, Países Bajos, Canadá, Italia, Finlandia y Nueva Zelanda.

A RECIÉN NACIDOS HASTA UN AÑO DE EDAD

Reniec dará DNI gratis



BUENA NOTICIA PARA PADRES.

El Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) anunció el regreso de la campaña de entrega gratuita del primer DNI, para los recién nacidos hasta un año de edad en todo el país, durante el 2025.

Los padres deberán inscribir a los menores en las oficinas registrales auxiliares ubicadas en distintos hospitales del Ministerio de Salud y EsSalud, oficinas registrales, agencias o puntos de atención del Reniec, así como en los centros de salud periféricos de las redes asistenciales.

En el 2024, esta iniciativa permitió la emisión de 395 475 DNI en el país, 201 729 para niños y 193 746 para niñas. La mayor cantidad de entregas se produjo en Lima (116 230). (C.L.P.) ▲

EN CORTO

DETIENEN A SECRETARIA POR VENDER VACANTE

CUSCO. La Policía Anticorrupción de Cusco detuvo a Ofelia Peña Ortiz, secretaria de la Institución Educativa de Mujeres Educandas, de esta ciudad, por recibir 500 soles de unos 2000 que solicitó a una madre de familia que buscaba una vacante para su hija.

La denuncia de la víctima, K.Q.P. (33), fue oportuna para iniciar las investigaciones por la presunta comisión del delito contra la administración pública, delitos cometidos por funcionarios públicos. (C.L.P.)

BARRANQUILLA OCUPA EL PRIMER LUGAR

Lima y Trujillo entre los de peor tráfico en el mundo



LA CAPITAL OCUPA EL SÉPTIMO LUGAR Y LA CIUDAD NORTEÑA EL DÉCIMO.

Lima y Trujillo se encuentran entre las ciudades con peor tráfico del mundo, según un informe revelado por el índice de tráfico de TomTom 2024.

Lima ocupa el séptimo puesto en el Ranking Global expuesto recientemente por TomTom. El primer lugar es para Barranquilla. El índice de tráfico de TomTom analiza las condiciones de movilidad en 500 ciudades de 62 países. Este informe mide el tiempo promedio de viaje y los niveles de congestión, proporcionando datos útiles tanto para conductores y responsables de políticas públicas. Por su parte, Trujillo se encuentra en el top 10 mundial de las ciudades con peor tráfico. ▲

170 MILLONES DE USUARIOS EN ESE PAÍS YA NO PODRÁN DESCARGAR APLICATIVO

TikTok dejará de funcionar el domingo en Estados Unidos

✚ Congreso teme que China esté usando datos y contenidos para su beneficio.

WASHINGTON. TikTok prepara el cierre de su plataforma en EE.UU. desde el domingo 19, decisión que iría más allá de lo que exige una ley aprobada en el Congreso, que solo establecía que no pueda ser descargada, según el sitio The Information. La red social de la empresa china Bytedance, con unos 170 millones de usuarios en EE.UU., no respondió a las solicitudes de comentarios de la prensa. A partir del domingo, los usuarios que hayan descargado la aplicación de la popular red de videos, ya no podrán abrirla y serán redirigidos a un mensaje sobre la nueva legislación, junto con opciones para descargar sus contenidos y datos, según el medio. En abril de 2024, el Congreso estadounidense adoptó una ley que obliga a la empresa ByteDance a vender su filial de TikTok en ese país con fecha límite el 19 de enero, ya que sospecha que los datos y contenidos en la aplicación podrían ser usados por parte de China. ▲



DISPOSICIÓN ENTRARÁ EN VIGOR UN DÍA ANTES DE JURAMENTACIÓN DE TRUMP.

EN CORTO

CUBA LIBERA PRISIONEROS POLÍTICOS

LA HABANA. El gobierno cubano comenzó ayer a liberar detenidos, tal como se comprometió tras el anuncio de que la isla fue retirada de la lista de Estados Unidos de patrocinadores del terrorismo, indicaron familiares de dos prisioneros y una ONG. El martes, Cuba anunció que liberaría a 553 presos "por delitos diversos" tras una mediación de El Vaticano y después de que el presidente saliente de EE.UU., Joe Biden, decidiera retirar a la isla de su lista negra de países patrocinadores del terrorismo.

ADVIERTE TRUMP TRAS ACUERDO CON ISRAEL

No permitirá que Gaza sea santuario terrorista



PRÓXIMO PRESIDENTE DE EE.UU. DICE QUE SU PAÍS SIEMPRE ESTARÁ CERCA A ISRAEL.

WEST PALM BEACH. El próximo presidente de Estados Unidos, Donald Trump, prometió ayer que no permitirá que Gaza se convierta en un "santuario terrorista", luego del anuncio de un acuerdo de cese el fuego entre Israel y el movimiento islamista Hamás. "Continuaremos trabajando de forma cercana con Israel y con nuestros aliados para asegurar que Gaza NUNCA se convierta en un santuario terrorista", escribió Trump en su red Truth Social. Como se sabe, Israel y Hamás alcanzaron ayer un acuerdo para una tregua y una liberación de rehenes a manos del movimiento islamista palestino, poniendo fin a 15 meses de una guerra que ya dejó miles de muertos en Gaza. ▲

PAMELA FRANCO

"VAMOS A SEGUIR PASE LO QUE PASE"

- Cumbiambera defiende otra vez su amorío con Cueva y responde a acusaciones de Pamela López.
- Asegura que se siente "muy feliz y tranquila".

Omar Lozano.

¡Le mandó su vueltol! Tras las fuertes acusaciones de Pamela López en su contra, Pamela Franco decidió romper su silencio y aclaró que nada ni nadie hará daño a su felicidad con Christian Cueva, aún esposo de la trujillana.

"Estamos viviendo otros tiempos, estoy contenta y tranquila. Tengo mis sentimientos firmes, estoy bien y no me importa nada más. No voy a dejar que nada me afecte y seguir adelante. Hay que vivir las realidades, todas las mujeres hemos pasado por algo. Sin embargo, cada quien sabe lo que es y lo que tiene por dentro", manifestó.

La intérprete aclaró que no necesita quejarse de nadie o hablar de otras personas para salir adelante, en clara alusión a la ex de Aladino.

"Soy una persona que también ha pasado cosas, no estoy quejándome de nada y siempre mirando para adelante y trabajando porque no lo voy a dejar de hacer. Creo que el trabajo hace que uno no extrañe a nadie, que uno no llore por nadie y que sea independiente", acotó en *Amor y fuego*.



FRANCO PUSO LAS COSAS CLARAS A LÓPEZ.

Le desea lo mejor a Karla

Franco se refirió a la reconciliación entre Christian Domínguez y Karla Tarazona. "Si él no ha sido feliz conmigo y si ahora está feliz con ella, cada quien tiene que estar en su lugar y punto. Si la quieren a mi hija me tienen ganada a mí", dijo.

ENAMORADA DE CUEVA

De otro lado, la cantante quiere vivir el momento junto con Christian Cueva y no pensar en lo que pueda pasar en el futuro en su relación.

"Una no sabe lo que va a pasar, no me voy a dar golpes de pecho. Ahora te puedo decir que estoy muy feliz y tranquila, pero tampoco voy a meter las manos al fuego por nadie. Vamos a seguir adelante, pase lo que pase (la relación que tiene con Cueva)", sentenció.

GIULIANA RENGIFO

RECONOCE QUE ES MEDIO TÓXICA Y HASTA CELOSA

✚ Cumbiambera se reconcilia con salsero Maryto.



¡Una nueva oportunidad! Tras su polémica separación del salsero Maryto, Giuliana Rengifo confirmó que ambos tomaron la decisión de reconciliarse.

La cantante de cumbia hizo un mea culpa por la abrupta decisión de terminar el romance y confesó que esta fue motivada por sus celos. Contó que tiene la clave del celular de Maryto y dijo que fue él quien se la dio para darle tranquilidad.

"La tengo, pero no para revisar, es un tema que el me da por seguridad, para que yo esté tranquila. Las fans son muy avezadas a veces. No soy una enferma, él simplemente me la da, y yo no tengo por qué revisarle su celular, es su privacidad", afirmó.

La intérprete admitió ser tóxica en su relación con Maryto y dijo que es un tema que va a trabajar. "Sí, soy medio tóxica. El tema soy yo, no él, ya voy a recibir ayuda. Estoy bien, estoy tranquila", añadió. (O.L.)

JOSETTY HURTADO

INSULTA A CIBERNAUTAS

✚ "Tira de ignorantes", dijo la hija de Chibolín.

La influencer Josetty Hurtado decidió responder de manera "explosiva" en una transmisión en vivo a aquellos que cuestionan su estilo de vida en Estados Unidos.

La hija de Andrés Hurtado, Chibolín, no soportó más los malos comentarios hacia su forma de vida y aprovechó sus redes sociales para lanzar un inesperado mensaje a los cibernautas.

"Yo no hablo por mi hermana, no hablo por mi padre, no hablo por mi madre ni mi prometido, yo hablo por mí. Digan lo que quieran decir, el resto es una tira de ignorantes...", dijo. (O.L.)



INFLUENCER PERDIÓ LA PACIENCIA.

NICOLA PORCELLA

LOBO

✚ Conductor de programa Hoy es denunciado de violencia por un canal de YouTube.

✚ Ex chico reality lo desmiente y tomará acciones legales.

LO ACUSAN DE AGREDIR A UNA MUJER

Omar Lozano

¡En el ojo de la tormenta! Nicola Porcella, quien conquistó al público mexicano tras participar en *La casa de los famosos*, comenzó el 2025 envuelto en una controversia por una acusación de presunta agresión que pesa en su contra en México.

Se sabe que una mujer lo acusa de supuesto maltrato y amenazas, según informa el canal de YouTube, *Kadri Paparazzi*.

"Gracias a todo lo que sufrió en manos de Nicola, se tuvo que ir de la ciudad, asustada, en depresión, con tratamiento, mal", comentó el conductor conocido bajo el seudónimo El Lobo.

Hasta el momento se desconoce la identidad de la mujer en cuestión, no obstante, los conductores de *Kadri Paparazzi* aseguran que abandonó Ciudad de México tras un intento de intimidación con una presunta oferta laboral.

Además, la supuesta agraviada recibiría atención psicológica y asesoría legal para proceder contra el ex integrante de *Esto es guerra*.

NIEGA AGRESIÓN A MUJER

Tras hacerse público el escándalo, el actor concedió una entrevista al periodista Ernesto Buitrón, en el que inevitablemente fue cuestionado al respecto.

"Es mentira y para generar esa noticia necesitan dos. Yo estoy enfocado en mi trabajo, no hago daño a nadie, vivo muy tranquilo. No voy a responder lo que es mentira, porque es total so", afirmó Por

"Salen not si molestan un familia, pero y saben la person son temas que n tar mi energía n que tanto me h a gente que qu daño", agregó Ni

Su pasado lo persigue

Nicola Porcella pasó momentos complicados en Perú a raíz de un video en el que agrede verbalmente a su ex Angie Arizaga. Además, estuvo involucrado en la conocida "Fiesta del terror" hace algunos años.

"Ya ap a cuid muc siempr todo orden" Nicola P

LUCIANA FUSTER

OFICIALIZA ROMANCE CON CANTANTE

✦ Morelli le envió un romántico mensaje a modelo por su cumpleaños.

¡Oficialmente novios! Luciana Fuster decidió confirmar su romance con Juan Morelli luego de que el colombiano la oficializara a través de sus redes sociales, con un romántico mensaje por el día de su cumpleaños, que se celebró el último 14 de enero.

La ex Miss Grant International compartió la historia que posteó el colombiano, con un tierno mensaje en el que le agradece por hacerla feliz.

"Gracias a ti por hacer este y todos mis días tan especiales", escribió la ex chica reality.

El intérprete le dedicó un emotivo mensaje a la conocida influencer por su onomástico.

"Feliz cumpleaños, chiquita. Te mereces todo lo bonito del mundo. Gracias por darme el placer de caminar contigo. Cambiaste todo, corazón", comentó el colocho en sus historias de Instagram junto con una fotografía en la que se le ve a Fuster mirándolo muy enamorada.

Por su parte, Luciana compartió momentos de su celebración de cumpleaños. Se le ve disfrutando junto con sus amigos y familiares. (O.L.) ▲



MODELO Y CANTANTE OFICIALIZARON SU IDILIO.

NANO MORRIS

"LA RADIO ES DISTANTE"

El cantante Morris o Fher de Maná peruano sigue trabajando en su nueva producción discográfica, tomándose el tiempo debido para sacar una producción de nivel y sea competitiva en el mercado peruano, pese al poco apoyo de las radios. "Sean consagrados o no, la radio muchas veces nos deja de lado, eso no es justo, pues necesitamos de la difusión de nuestro arte. Por suerte existen las redes sociales y Spotify donde el público muestra su afecto de manera constante", comentó Nano.

El artista fue reconocido como uno de los mejores imitadores del vocalista de la banda mexicana, incluso por el mismo Fher, con quien tuvo algún acercamiento. Nano se presentará el 31 de enero en el restaurante María Pastor en Jesús María. (O.L.) ▲



ALISTA NUEVA PRODUCCIÓN.

Victorianos derrotaron a Vélez Sarsfield

¡Arriba ALIANZA!

Fueron dos partidos, el primero terminó 1-1 y en el segundo se impuso 1-0.

Carlos Lara Porras

BUENOS AIRES. Con buen pie arrancó Alianza Lima su gira por tierras gauchas. El cuadro blanquiazul venció a Vélez Sarsfield, campeón del fútbol argentino, por un marcador global de 2-1, en encuentro que se desarrolló en la Villa Olímpica de la V Azulada.

Se jugaron dos partidos, cada uno de 30 minutos, donde Néstor Gorosito pudo observar a todos sus jugadores. En el primer cotejo, el cuadro victoriano formó con Guillermo Viscarra, Guillermo Enrique, Carlos Zambrano, Renzo Garcés, Miguel Trauco, Pablo Lavandeira, Erick Noriega, Alan Cantero, Kevin Quevedo, Eryc Castillo y Paolo Guerrero.

El cotejo fue bien reñido. Brian Romero puso en ventaja al cuadro de Liniers y Garcés aprovechó una jugada con balón detenido para conectar un cabezazo que puso la igualdad.





SACA VENTAJA

En el segundo compromiso, Alianza presentó otro equipo con Ángelo Campos, Marco Huamán, Jhoao Velásquez, Delgado, Ricardo Lagos, Gonzalo Aguirre, Jesús Castillo, Jean Pierre Archimbaud, Javier Navea, Jhamir D'Arrigo y Michael Succar. Gonzalo Aguirre, mediante un remate desde fuera del área, anotó para los victorianos.

Hernán Barcos, quien superó una lesión en la columna, ingresó en el segundo encuentro.

Los próximos partidos que jugará Alianza en esta su gira por suelo argentino, serán este sábado ante Riestras, luego que se cayera el amistoso con Rosario Central, y contra Morón el próximo martes (7:00 p.m. de Perú), encuentro que será con público.

Cabellos se pintaría de celeste

Es casi un hecho que Catriel Cabellos se vista de celeste. Gustavo Zevallos, gerente deportivo de Sporting Cristal, informó que solo faltan pequeños detalles para cerrar la incorporación del mediocampista. "Estamos cerrando el tema. No hemos podido dar mayor información, durante estos días se va a concretar y lo vamos a presentar como corresponde. Siempre hay demoras por documentos, por un tema u otro, pero él ya está con nosotros. Pienso que una vez que todo esté finalmente firmado, vamos a presentarlo. Con él se cierra, por el momento, el plantel", refirió.

En los últimos días, trascendió que Cristal compraría a Racing Club el 50% pase de Cabellos, quien el año pasado estuvo a préstamo en Alianza Lima.



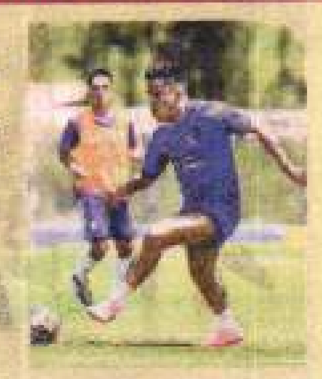
Cueva marcó tres al hilo con Cienciano

CUSCO. Christian Cueva se lució en un partido de práctica donde Cienciano aplastó al CD Jesuscelence, campeón de la Liga de Cusco en la Copa Perú en su complejo deportivo en la localidad de Anta.

Se jugaron dos cotejos, cada uno de 30 minutos. En el primero, el Papá se impuso 12-1 con goles de Osnar Noronha (3), Luis Benites (3), Cristian Neira (2), Gaspar Gentile (2), Didier La Torre y Beto da Silva.

En el segundo encuentro, el entrenador Cristian Díaz, echó mano a los titulares que ganaron 9-0. Los tantos fueron marcados por Christian Cueva (3), Alfredo Ramúa, Carlos Garcés (2), Leonel Galeano, Juan Romagnoli y Gaspar Gentile.

Cienciano tendrá este sábado (8:00 p.m.) una prueba exigente ante Jorge Wilstermann en la Noche del Rojo Imperial. (C.L.P.)



URUGUAYO DEJÓ DE SER DT DE PERÚ

Fossati ya es historia



CICLO DEL NONO AL FRENTE DE LA BICOLOR LLEGÓ A SU FIN.

DT uruguayo llegó a un acuerdo con FPF para rescindir contrato.

Carlos Lara Porras

■ Ahora sí Jorge Fossati dejó de ser entrenador de la selección peruana de fútbol. La Federación Peruana de Fútbol (FPF) llegó a un acuerdo con el entrenador uruguayo para la rescisión del contrato.

Según informó RPP, ambas partes llegaron a un acuerdo, por lo que la FPF no pagará la cláusula de salida.

La salida del Nono se debe a los malos resultados al frente de la Bicolor en las eliminatorias, donde sumó cinco puntos en seis partidos. Perú último con siete unidades, ya está virtualmente eliminado del Mundial 2026, pese a que faltan por jugarse seis partidos.

Fossati fue nombrado hace un año como seleccionador de Perú en reemplazo de Juan Reynoso y se esperaba que la Bicolor mejore, pero su trabajo dejó muchas dudas, lo que generó que la FPF decida dar por finalizado su ciclo, pese a que su contrato era hasta el final de las eliminatorias.

Tras el cotejo que la selección perdió 1-0 ante Argentina, la FPF decidió la salida de Fossati, que fue informado a su agente Pablo Betancourt, quien dejó en claro que se aplique la cláusula de salida para poner fin al vínculo.

Tras varias semanas de negociaciones, ayer se llegó a un acuerdo para la salida del técnico charrúa.

Ahora la FPF está a la espera de nombrar en los próximos días a un director deportivo, en reemplazo de Juan Carlos Oblitas, quien será el encargado de nombrar al nuevo seleccionador.

Los próximos partidos que jugará la selección por las eliminatorias serán ante Bolivia y Venezuela, el 20 y 25 de marzo.



Barza avanza en Copa del Rey

■ **BARCELONA.** Barcelona goleó 5-1 a Real Betis y clasificó a los cuartos de final de la Copa del Rey. Gavi (3'), Jules Koundé (27'), Raphinha (58'), Ferran Torres (67') y Lamine Yamal (75') anotaron para los culés. Víctor Roque (84') marcó para Betis. Hoy jugará Real Madrid ante el Celta. (C.L.P.)



Se acerca el Arsenal

■ **LONDRES.** Arsenal venció 2-1 al Tottenham por la fecha 21 de la Premier League. Dominic Solanke (40' autogol) y Leandro Trossard (44') anotaron para los Gunners, mientras que Son Heung-Min (25') para los Spurs. Arsenal sumó 43 puntos y acortó distancia con el líder Arsenal (1° con 47). (C.L.P.)



AL-NASSR LE OFRECE UN JUGOSO CONTRATO AL ÍDOLO PORTUGUÉS.

GANARÁ 183 MILLONES DE EUROS

Cristiano firmará megacontrato

■ **RIAD.** El futuro de Cristiano Ronaldo seguirá ligado al Al-Nassr. El portugués renovará con el club de Arabia Saudí por una temporada más con un nuevo megacontrato de dimensiones estratosféricas cuando está a solo unos días de cumplir 40 años.

Según informa el medio saudí El Khabar, el delantero luso seguirá vistiendo de amarillo una temporada más y a cambio recibirá 183 millones de euros, con un salario mensual de 15,25 millones, 3,8 al mes y 550 mil euros al día.

Aunque Cristiano se seguirá bañando en oro hasta junio de 2026, lo cierto es que su sueldo es menor que el que recibía hasta ahora, pues por el momento cobra 200 millones de euros al año. Eso sí, seguirá siendo el deportista mejor pagado por temporada, por delante de Shohei Ohtani (700 millones en 10 años) y el jugador de béisbol Juan Soto (765 millones de dólares en 15 años).

ACCIONISTA DE AL-NASSR

Además de ese impresionante sueldo, desde la directiva del Al-Nassr convencieron a Cristiano Ronaldo otorgándole un 5% de la propiedad del club, por lo que el luso pasará a ser propietario de uno de los equipos más importantes de Arabia Saudí. (Agencias)



CREMAS DEJARON BUENA IMPRESIÓN.

PRENSA COLOMBIANA DESTACA SU ACTUACIÓN

Aplausos para Universitario

■ **BARRANQUILLA.** El desempeño de Universitario, que se impuso 3-1 sobre Junior de Barranquilla, fue destacado por la prensa colombiana.

El portal Futbol Red resaltó el nivel que mostró el equipo de Fabián Bustos: "Sin contemplación: Universitario le ganó con autoría a Junior", apuntó y criticó el desempeño del cuadro cafetero.

Por su parte, AS destacó la experiencia del cuadro crema ante un Junior que jugó con muchos juveniles. "Universitario, que salió a disputar el juego con futbolistas que han tenido rodaje en torneos internacionales e incluso, algunos, con recorrido en selección peruana", indicó.

El próximo encuentro que jugará Universitario será este sábado (8:00 p.m.) ante Once Caldas en el estadio Palogrande en Manizales. (C.L.P.)

LAS MEJORES RECETAS LLEGAN GRACIAS A EL POPULAR: ¡SON MÁS DE 60 ENTREGAS, VE POR ELLAS!

Pollada económica: el platillo clásico de los hogares peruanos



RECUERDA QUE TE BRINDAMOS LOS MEJORES CONSEJOS PARA TU NEGOCIO DE COMIDA.

Alannis Castañeda Saavedra

Lo mejor de la gastronomía y creatividad peruana lo encuentras en el nuevo coleccionable de **el Popular**, **Menú económico** y recetas para negocio. Aprende a realizar grandes platillos, ideales para negocio o compartir junto con tu familia. Lo mejor es que están al alcance de tu bolsillo, por lo que no puedes dejar pasar esta gran oportunidad.

CULTURA GASTRONÓMICA

La pollada es más que un plato, es una tradición llena de cariño. Es muy conocida en nuestro país, donde se prepara para reuniones familiares, eventos o para juntar fondos.

El pollo es el protagonista, lleno de sabor gracias a sus especias. Siempre va acompañado de papas, arroz o ensalada. Pero lo que más destaca de la pollada es el momento que crea: compartir risas, música y buenos momentos con la gente que quieres. ¡Anímate a prepararla!



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

CONECTATEC Aprende a programar

¿Sabías que? La programación es el proceso de escribir códigos que las computadoras pueden entender y ejecutar para realizar aplicaciones, sitios web y videojuegos.



Khan Academy

Khan Academy ofrece un curso gratuito de programación de computadoras, en el que los niños pueden aprender a crear páginas web y juegos interactivos. Utilizando una interfaz amigable, los estudiantes pueden seguir tutoriales y ejercicios prácticos. Este programa está orientado a quienes están comenzando en la programación, brindando una base sólida de forma divertida y accesible para principiantes y niños curiosos.



Tynker

Tynker es una plataforma en línea que ofrece cursos gratuitos para niños, en los que pueden aprender a programar creando videojuegos, aplicaciones y proyectos interactivos. Además, esta aplicación ofrece recursos específicos para enseñar desarrollo web, permitiendo a los niños explorar conceptos como HTML y CSS a través de actividades divertidas y atractivas de manera dinámica, práctica y educativa para estimular su creatividad.



PerúEduca

PerúEduca es una plataforma educativa del Ministerio de Educación de Perú, que brinda recursos digitales y herramientas para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. Además de los contenidos sobre programación, ofrece acceso a actividades y materiales interactivos diseñados para ayudar a los niños a desarrollar habilidades en áreas como matemáticas, ciencias y tecnología, incluida la programación web.



Scratch Junior

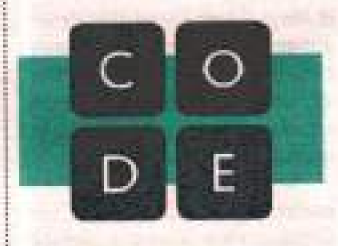
Plataforma gratuita de programación creada por el MIT que permite a los niños aprender conceptos de programación mediante la creación de historias interactivas, juegos y animaciones. Es una herramienta visual en la que los niños pueden arrastrar y soltar bloques de código, lo que facilita su comprensión y les permite enfocarse en el pensamiento lógico y la creatividad, ideal para el desarrollo de habilidades.





Google CS First

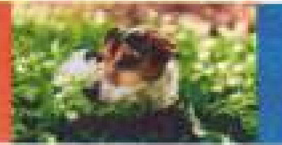
Google CS First es una plataforma educativa que ofrece cursos de programación para niños de primaria, enfocándose en conceptos de computación mediante proyectos creativos. Lo mejor de Google CS First es que es totalmente gratuito y no requiere experiencia previa en programación, lo que lo hace ideal para principiantes. Además, los materiales están disponibles en varios idiomas y se pueden usar desde la comodidad de sus hogares.



Code.org

Se trata de una plataforma educativa sin fines de lucro que ofrece recursos gratuitos para enseñar programación a niños de todas las edades. A través de tutoriales interactivos y juegos, los estudiantes aprenden a programar de manera divertida y accesible. La plataforma ofrece cursos específicamente diseñados para niños de primaria, con lecciones que cubren fundamentos de la programación y computación.

Cuida tu mascota
Rutinas de ejercicio divertidas. Al pasear a tu perro prueba explorar nuevos lugares, como parques o áreas verdes, para enriquecer su experiencia y reducir el aburrimiento.



El dato
Las uvas son tóxicas para los perros y los gatos; causan insuficiencia renal.

Lo bueno de
Fuentes automáticas. Ideal para gatos y perros pequeños, incentivan a beber más agua al mantenerla en movimiento.



MANTENER UNA RELACIÓN DE CONFIANZA FORTALECE LA COMUNICACIÓN

Crea un vínculo fuerte junto con tu mascota

✚ Aprende a cuidar correctamente de tu engreído. ✚ Recuerda ponerlo en práctica.

Alannis Castaneda Saavedra.



Existen momentos en los que nuestros peluditos presentan actitudes fuera de lo común, como la desobediencia o el no querer socializar con otras mascotas. En este artículo, conversamos con Augusto Barrios, entrenador de mascotas en Perros Increíbles, quien comparte su perspectiva para una mejor convivencia.



SÉ PACIENTE Y EMPLEA UN TONO AMABLE EN EL MOMENTO DE EDUCARLO.

ADIESTRAMIENTO

"El adiestramiento positivo estimula la capacidad cognitiva de nuestras mascotas, crea un ambiente donde están predispuestos al aprendizaje, asociando además nuestra presencia a estados de calma, confianza, obediencia", resaltó Barrios.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

"Esto tiene un gran impacto en la relación entre el tutor y su mascota e influye en cómo ambos interactúan, generando confianza y conociendo las intenciones del otro", indicó el especialista.





RECOMPENSAS Y AMOR

"El premiar su conducta con un snack, un elogio o caricia le ayudará a asociar las buenas actitudes", finalizó.

Mundo animal

Dr. Rodrigo Rondon (*)

EL VERANO Y MI MASCOTA: ¿CÓMO LA CUIDO?

Han sido días difíciles para la vida de nuestra mascota por las fiestas de fin de año, lo que generó estrés, pero este irá reduciéndose con el tiempo. Por ello hoy quiero hablarles del verano.

La recomendación obvia es que tu mascota no debe estar nunca a merced del sol en horas de mucho calor y, sobre todo, tener mucha responsabilidad al momento de sacarla a pasear a la calle. Para ello, debes realizar una prueba bastante simple: colocar la mano en el piso y aguantar con la palma de la mano unos cinco segundos. Al sentir la temperatura correcta, podrás llevarlo de paseo. Recuerda no exponerlo a altas temperaturas.

* Médico veterinario de la Clínica Veterinaria Rondón.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Saltado de coliflor con pota

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de arroz.
- 400 g de pota.
- Un trozo pequeño de coliflor.
- Aceite vegetal.
- Una cebolla pequeña.
- Un tomate pequeño.
- 2 1/2 cdtas. de ajo.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Preparar el arroz graneado. Cocinar la pota con agua y sal yodada, luego cortar en tiras y reservar. Después, lavar la coliflor, cortarla y sancocharla. Reservar. Freír en aceite vegetal cebolla y tomate picados. Luego, agregar la pota en tiras, la coliflor cocida y sal yodada; mezclar y dejar cocinar algunos minutos. Finalmente, servir el saltado de coliflor con pota frita y arroz graneado.

Secreto del chef
Para un mejor deleite, acompaña esta receta con una rica ensalada criolla en base a tomate, cebolla y hojas de culantro.

TIPS

1 OPTA POR SNACKS NATURALES

Los snacks naturales son opciones saludables y deliciosos para las mascotas. Frutas como manzanas (sin semillas), plátanos y arándanos aportan vitaminas y antioxidantes, mientras que verduras como zanahorias, pepino y calabacín ofrecen fibra y son bajas en calorías.



2 BAÑOS MEDICADOS PARA MASCOTAS

Son una herramienta efectiva para tratar problemas dermatológicos en mascotas como alergias, infecciones por hongos, parásitos o dermatitis. Estos baños utilizan shampús específicos recetados por un veterinario, que contienen ingredientes activos como antifúngicos, antibacterianos o calmantes.



3 JUGUETES CON OLOR AGRADABLE

Aromas seguros como hierba gatera para gatos o extracto de vainilla para perros estimulan su olfato y fomentan su bienestar emocional y mental. Estos juguetes ayudan a reducir el estrés, mantenerlos entretenidos y despertar su curiosidad natural. Asegúrate de elegir productos veganos.



Gaturro



Sudoku

7		2		3				5
		8		6	5		3	2
		6		1		7		
	4			2		3	8	
1		3	5					9
		9	1	4				7
5		7	8	9	2	4	1	6
9		4	6					
								8

¿Quién lo dijo?

"Ninguna persona merece tus lágrimas, y quien se las merezca no te hará llorar."


Julio Cortázar


Gabriel García Márquez


Carlos Fuentes

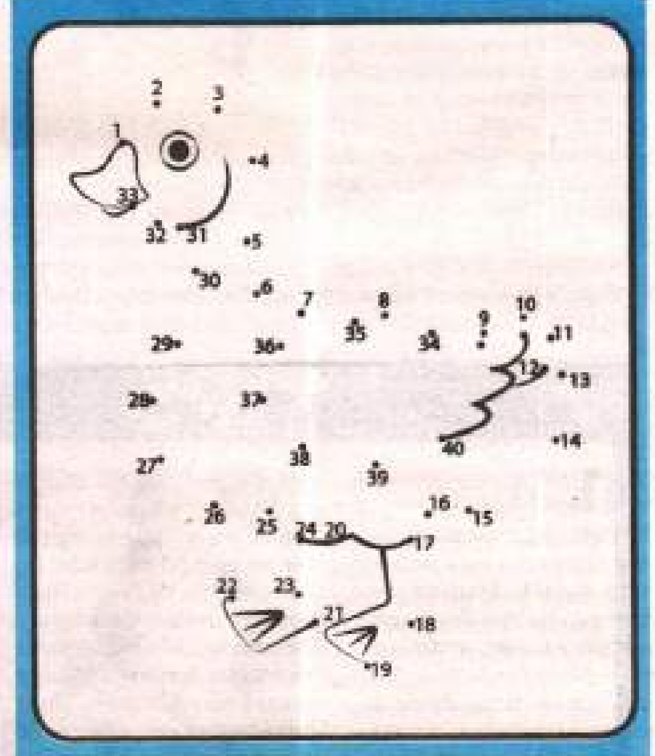
Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

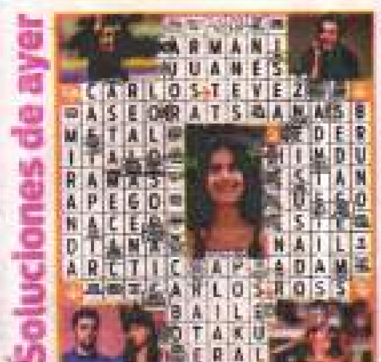
chiste

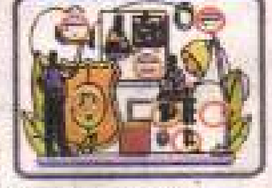
¿Cómo se llama un boomerang que no vuelve?
Palo.

acertijo

Estrechamos las manos
¿Por qué nos estrechamos las manos al saludarnos?

Soluciones de ayer





El acertijo: En otoño, los elementos nutritivos van retrocediendo desde las hojas hacia las ramas, luego hacia el tronco y finalmente hacia las raíces, pues esta es la manera que tienen los árboles de prepararse para el invierno. Es entonces cuando se desintegran los pigmentos de la clorofila y aparecen otras células antes ocultas, con pigmentos multicolores.
¿Quién lo dijo?:
John Steinbeck.

Sopa de letras

Y	K	C	S	L	X	A	I	M	S	O	T	S	E	U	P	M	O	C	T	Q	N	W	O
V	F	S	D	K	N	C	Q	V	P	L	F	B	J	Z	L	X	A	E	E	I	S	O	X
E	T	R	W	F	I	Y	T	B	R	D	I	P	A	M	C	N	M	V	E	E	Q	J	I
X	K	H	G	Q	O	E	X	W	U	B	Z	B	J	O	A	P	C	V	N	G	U	I	D
O	F	S	Y	P	I	M	N	L	S	F	E	N	E	E	E	T	D	O	K	C	I	G	A
T	M	A	T	E	R	I	A	L	E	S	U	L	N	R	Q	N	I	B	R	O	M	N	C
E	Y	D	C	O	M	B	U	R	E	N	T	E	A	J	A	C	L	U	A	M	I	I	I
R	V	M	D	O	S	K	R	Z	H	Q	R	T	F	B	I	M	N	J	T	B	C	C	O
M	O	D	O	Y	V	I	H	Z	F	G	U	C	K	D	X	A	Y	K	X	U	A	I	N
I	Q	N	W	B	G	A	C	Z	I	R	O	I	N	S	N	V	T	V	K	S	S	O	N
C	R	Y	O	S	P	D	C	A	A	L	W	O	G	E	T	R	O	P	A	T	R	N	O
A	Y	O	H	B	A	T	Z	C	A	S	C	K	C	M	U	V	W	L	X	I	E	W	I
T	U	H	F	C	R	L	K	B	I	E	D	A	A	P	G	M	X	B	S	B	Q	Z	C
P	T	S	Q	N	P	A	O	U	K	O	M	W	P	D	B	J	E	E	I	L	O	G	C
R	M	Y	Z	H	S	R	C	T	N	L	Q	L	R	J	E	K	L	P	G	E	U	N	A
O	F	A	V	V	A	R	S	E	A	L	C	M	O	O	U	O	W	T	X	E	I	A	E
D	J	G	S	C	H	Z	G	V	G	U	H	M	P	N	B	T	C	A	D	E	N	A	R
U	E	S	I	E	J	O	Q	B	L	J	C	M	I	R	Q	D	F	A	Z	U	X	P	K
C	Y	O	S	I	R	R	O	E	V	E	F	N	A	C	Z	O	H	W	Q	N	L	L	C
I	N	A	I	D	K	P	Y	B	P	G	V	M	D	A	H	X	O	K	P	I	J	A	R
R	V	Z	I	F	A	G	X	D	E	B	C	T	A	R	E	B	W	S	G	O	L	N	T
A	D	H	K	Y	M	H	N	E	C	F	X	Z	S	B	T	I	P	O	K	N	F	T	U
G	T	J	V	L	C	Y	R	P	A	O	Z	Q	H	O	E	N	M	S	X	E	R	A	K
D	C	B	U	I	J	O	X	I	G	E	N	O	P	N	V	M	Q	H	Z	S	A	S	D

IGNICIÓN DE COMBUSTIBLES

- ☐ ALMACENAN
- ☐ APORTE
- ☐ APROPIADAS
- ☐ ÁRBOLES
- ☐ CADENA
- ☐ CARBÓN
- ☐ CARBONO
- ☐ COLABORACIÓN
- ☐ COMBURENTE
- ☐ COMBUSTIBLE
- ☐ COMPUESTOS
- ☐ CONDICIONES
- ☐ ENERGÍA
- ☐ EXOTÉRMICA
- ☐ EXPRESA
- ☐ HIDRÓGENO
- ☐ IGNICIÓN
- ☐ LIBERA
- ☐ MATERIALES
- ☐ OXIDACIÓN
- ☐ OXÍGENO
- ☐ PLANTAS
- ☐ PRODUCIR
- ☐ QUÍMICAS
- ☐ REACCIÓN
- ☐ TEMPERATURA
- ☐ TIPO
- ☐ UNIONES

Consultorio sentimental

Me alejé de mis amigas por mi novio

SARAH (35). Doctora Cora, me considero una persona muy sociable. Disfruto pasar tiempo con mis dos mejores amigas, a las que conozco desde el primer ciclo de la facultad. Sin embargo, desde que empecé una relación con mi pareja, ellas me dijeron que me he distanciado mucho, que paso casi todos los días con él, y que debería organizar mi tiempo para salir las tres como en los "viejos tiempos". Pero mi novio quiere verme más seguido y compartir momentos bonitos. Todo esto generó una discusión entre mis amigas y mi pareja; no se quieren ver ni en pintura. Yo solo quiero que todos estemos bien. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Sarah, todo es cuestión de organizar tu tiempo. Habla con tu novio sobre el tiempo que pasan juntos y dile que también deseas salir con tus amigas; seguro que te entenderá. Por otro lado, tus amigas deben entender que ahora tienes pareja y que tus prioridades van a ir cambiando. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estarías haciéndote responsable de temas económicos ajenos, evita abusos y pon tus límites. No insistas con alguien que sabes no actúa con transparencia, es mejor tomar una distancia.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Termina el periodo de incertidumbre, se abren oportunidades para seguir creciendo profesionalmente. La inseguridad te hace evitar el contacto con alguien que espera una respuesta tuya.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Culminas una labor, recibirás reconocimiento y compensación por tu fuerzo, solo cuida tu dinero. Momentos armoniosos para la vida amorosa, habrá reconciliación, unión y nuevas conquistas.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Alguien que pretende convencerte de un tema económico o laboral no actuará con transparencia, cuidado. Conocerás a una persona encantadora, pero inmadura, evita ilusionarte rápidamente.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No subestimes las habilidades de alguien por su inexperiencia, te sorprenderás de su gestión y avance. Empezarás a frecuentar nuevas personas, tu círculo social se amplía y lo disfrutarás.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Ante una situación complicada recibirás el apoyo que necesitas y lograrás superar tus problemas. Alguien que sabe que te dañó buscará pedirte disculpas, es el momento de olvidar y sanar heridas.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Es posible que te incomode la actitud imponente de un superior, mantén la diplomacia y todo pasará. Te podrías encaprichar con alguien que sabes que no es conveniente por su falta de compromiso.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Esos nuevos proyectos que deseas concretar te llevarán al éxito económico, arriésgate y avanza. Llegan a tu mente ideas para conquistar a esa persona que parece indiferente, lo conseguirás.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Solo es cuestión de más esfuerzo, esos problemas que parecen imposibles de manejar tendrán solución. Los celos estarían generando mucha inestabilidad en tu vida amorosa, debes cambiar.

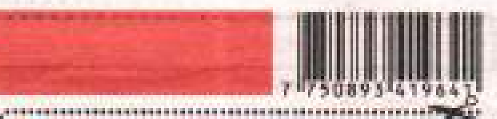
CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Alguien que espera información para indisponerte se acercará a ti, sé prudente en tus comentarios. Llegan nuevas oportunidades a tu vida amorosa, solo debes de superar los temores.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
La postura defensiva que tomas evita que el ambiente laboral sea grato, será mejor bajar la guardia. Ambos esperan ataques del otro, no es conveniente esta posición si se desea conciliar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Una serie de tensiones a tu alrededor están afectando tu concentración, es mejor descansar. Luego de las peleas decides alejarte para meditar y tomar decisiones con mayor reflexión.

el Popular

Diario El Popular · @elpopular_pe · elpopular_pe



CANTANTE PERUANA DE SALSA, ... CANDELA
PLAZA DE TOROS EN RÍMAC
TEMA DE JUSTIN BIEBER, '¿WHAT DO YOU ...?'
RÍO DE ITALIA QUE DISCURRE POR TOSCANA
'LA CIUDAD DE LOS REYES'
'ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS'
VICEPRESIDENTE DE EE.UU., ... HARRIS
FÁBRICA DE ACERO
OKAY, DE ACUERDO
SÍMBOLO DE LITRO
TEMA DE SUSAN OCHOA, '... NO MÁS'
50 EN NÚMEROS ROMANOS
MI OTRO YO: MI ALTER ...
AUTOR 'PERSONA NON GRATA'
PIEZA DEL AJEDREZ
'ROBLE' EN INGLÉS
ALIENÍGENA NATURAL DE MELMAC
ETAPA, PERÍODO
TEMA DE HOMBRES G 'VISITE NUESTRO ...'
RÍO QUE FLUYE POR SÃO PAULO
'YO' EN LATÍN
TEMA DE MIGUEL BOSÉ 'SIN ... NI SON'
'SIMIO' EN INGLÉS
TEMA DE MARC ANTHONY '... AYER'
REPLAGARSE, HUNDIRSE LA ...
SAMIR, ALVIAR
COBRE
MÍTICO HÉROE DE TROYA
CLUB DE FÚTBOL DE QATAR, AL-... SC
CREADOR DE 'JAMES BOND' ... FLEMING
TÁNTALO
REINO DE ODISEO
FUE GRAN CANTANTE GRIEGO, ... ROUSSOS
GRUTA, GUARIDA, CAVERNA
ALIAGA, GASTADO
'VER' EN INGLÉS
MANSO, MANUA
ATLETA JAMAICANO 'EL RAYO' ... BOLT
DAVID PABÓN, 'AQUEL VIEJO ...'
'REMO' EN INGLÉS
'SARAH CONNOR' EN 'TERMINATOR', ... HAMILTON
TEMA DE ISABEL PANTOJA, '... VIDA ES'
PLANTA CUYO FRUTO ES LA UVA
SODIO
ETIQUETA EN INGLÉS
'PRINCESA AURORA' EN FILME 'MALÉFICA' ... FANNING
TEMA DE JUAN GABRIEL 'YO NO ... PARA AMAR'
FUTBOLISTA ARGENTINO, BRIAN ...
LA LETRA ELE
SÍNCOPA DE 'VUESTRA SEÑORÍA'
DIRIGIÓ 'PROYECTO GÉMINIS' ... LEE
'YO' EN PORTUGUÉS
'TRAPO' EN INGLÉS
AYUDÓ A CONSOLIDAR LA INDEPENDENCIA DEL PERÚ, ... BOLÍVAR
INTERJECCIÓN COLOQUIAL MEXICANA
PINTOR DEL S. XIX, PRECURSOR DEL INDIGENISMO, FRANCISCO ...
PRINCIPAL VÍA FLUVIAL DE LA UNIÓN EUROPEA, RÍO ...
ACTRIZ EN 'LA LA LAND' ... STONE
'VUELO' EN FRANCÉS
'ASNO' EN FRANCÉS

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Ocho astucias para comer pasta sin subir de peso

La pasta es uno de los alimentos más deliciosos y versátiles, pero también suele ser vista como un enemigo de la dieta. Sin embargo, con algunos trucos inteligentes, es posible disfrutar de este plato sin preocuparse por ganar peso. Aquí te presentamos ocho astucias para saborear tu pasta favorita mientras cuidas tu figura.

1. Opta por pasta integral o de legumbres: las versiones integrales o hechas de lentejas, garbanzos o quinua tienen más fibra y proteínas, lo que aumenta la saciedad y regula el azúcar en la sangre.

2. Controla las porciones: una ración recomendada es de una taza (aprox. 150 g cocida). Usa platos pequeños para evitar excederte.

3. Añade muchas verduras: mezcla la pasta con espinaca, brócoli, champiñones y pimiento para aumentar el volumen del plato sin añadir muchas calorías.

4. Elige salsas ligeras: prefiere salsas en base a tomate natural, ajo, limón o aceite de oliva en vez de salsas cremosas como la carbonara o la Alfredo, que son altas en grasas y calorías.

5. Añadir hierbas frescas: el romero y el perejil son hierbas aromáticas que aportan más salud al plato. Agréguelas al final de la cocción.

6. Cocina la pasta al dente: la pasta al dente tiene un índice glucémico más bajo, lo que evita picos de azúcar en la sangre y favorece la sensación de saciedad por más tiempo.

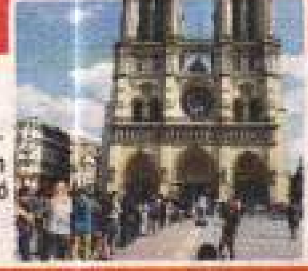
7. Evita acompañamientos calóricos: no agregues pan con mantequilla. Sustituye por ensaladas frescas o vegetales asados.

8. Consume pasta en el almuerzo, no en la cena, tendrás más tiempo para quemar las calorías consumidas durante el día.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

TOKIO. Los empleados de la empresa infomática de Yoshiki Kojima duermen en un hotel cápsula, debido al turismo masivo en la capital japonesa, que encareció demasiado el alojamiento para los viajes de trabajo.



800 mil visitantes llegaron a Notre Dame

PARÍS. La catedral de Notre Dame de París acogió "860 mil personas desde su reapertura" al gran público el 16 de diciembre. La reapertura al público ocurrió una semana después de la ceremonia solemne de inauguración, y desde entonces el templo acogió "29 mil personas por día, hasta 35 mil los jueves", cuando los horarios se prolongan hasta la noche, indicó la administración.

A título de comparación, el museo del Louvre acoge diariamente 30 mil personas.